


Herings-Salat mit Roter Bete

 happy-mahlzeit.com/2020/03/14/herings-salat-mit-roter-bete/

Zutaten für 4 Personen:

- 3 - 4 Salzheringe
- 250 g Rote Bete
- 375 g Fleischwurst
- 2 - 3 Äpfel
- 1 - 2 Zwiebeln
- 1 - 2 saure Gurken
- Mayonnaise
- Senf
- Essig
- 2 TL Zucker
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Die Salzheringe (alternativ Matjesheringe) über Nacht wässern, die Haut abziehen und ausnehmen. Dann in Streifen oder Würfel schneiden.

Die Rote Bete in wenig Salzwasser 20 - 25 Minuten garen, mit kaltem Wasser abschrecken, abziehen und abkühlen lassen, dann grob raspeln oder würfeln.

Die Fleischwurst in feine Streifen oder Würfel schneiden. Äpfel, Zwiebeln und Gurken schälen und würfeln. Alle Zutaten in eine Schale geben. Mit Mayonnaise, Senf, Essig, und Zucker vermischen und abschmecken. Vorsichtig mit Salz würzen.

Den Salat mindestens 3 Stunden gut durchziehen lassen.

Rezept: Dora Rabe

Quelle: Mein schönes Land TV